

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Motivasi

##### 2.1.1 Pengertian Motivasi

Istilah motivasi berasal dari bahasa Latin, yakni “*movere*” yang berarti “menggerakkan” (Winardi, 2007). Rumusan motivasi, bahwa motivasi mewakili proses-proses psikologikal yang menyebabkan timbulnya, diarahkannya dan terjadinya persistensi kegiatan sukarela (*volunteer*) yang mengarahkan ke arah tujuan tertentu (Winardi, 2007). Berawal dari kata motif, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan atau mendesak (Sadirman, 2007).

Menurut Sadirman (2007), motivasi adalah perubahan energi diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feeling*” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari pengertian ini mengandung elemen penting: 1). Motivasi mengawali terjadinya perubahan energy pada diri setiap individu manusia. Perkembangan motivasi akan membawa perubahan dalam system “*Neurophysiological*” yang ada pada organisme manusia yang akan terlihat dalam kegiatan fisik manusia. 2). Motivasi ditandai dengan munculnya rasa atau *feeling*, afeksi seseorang, dalam hal ini motivasi relevan dengan persoalan kejiwaan manusia. 3). Motivasi akan dirangsang karena ada tujuan dari manusia itu sendiri. Maka dapat dikatakan bahwa motivasi itu sebagai suatu yang kompleks, sehingga menyebabkan terjadinya perubahan energy berkaitan dengan gejala kejiwaan,

perasaan dan emosi untuk kemudian bertindak melakukan sesuatu. Motivasi merupakan kondisi internal yang membangkitkan kita untuk bertindak, mendorong kita untuk mencapai tujuan tertentu, dan membuat kita tertarik dengan kegiatan tertentu (Nursalam & Effendi, 2009).

Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan adanya 1) hasrat dan minat untuk melakukan kegiatan, 2) dorongan dan kebutuhan untuk melakukan kegiatan, 3) harapan dan cita-cita, 4) penghargaan dan penghormatan atas diri, 5) lingkungan yang baik serta, 6) kegiatan yang menarik (Uno, 2011).

Dari berbagai batasan dalam konteks yang berbeda seperti penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa motivasi pada dasarnya merupakan interaksi seseorang dengan situasi tertentu yang dihadapinya. Didalam diri seseorang terdapat kebutuhan atau keinginan terhadap objek diluar orang tersebut kemudian bagaimana orang tersebut menghubungkan antara kebutuhan dengan situasi diluar dalam rangka memenuhi kebutuhan yang diinginkan. Oleh sebab itu motivasi adalah suatu alasan (*reasoning*) seseorang untuk bertindak dalam rangka memenuhi kebutuhan hidupnya (Notoatmodjo, 2010).

### **2.1.2 Unsur-Unsur Motivasi**

Motivasi adalah proses psikologis yang dapat menjelaskan perilaku seseorang. Perilaku hakikatnya merupakan orientasi pada satu tujuan. Perilaku seseorang dirancang untuk mencapai tujuan. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan proses interaksi dari beberapa unsur. Dengan demikian, motivasi merupakan kekuatan yang mendorong

seseorang untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan. Kekuatan-kekuatan ini pada dasarnya dirangsang oleh adanya berbagai macam kebutuhan, seperti (1) keinginan yang hendak dipenuhinya; (2) tingkah laku (3) tujuan; (4) umpan balik. Proses interaksi ini disebut sebagai produk motivasi dasar/ *basic motivations process* (Uno, 2011).

Menurut Sardiman (2007), motivasi mengandung tiga unsur penting, yaitu:

- a. Motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia. Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan energi di dalam sistem *Neurophysiological* yang ada pada organisme manusia. Karena menyangkut perubahan energi manusia, dan penampakannya tampak pada kegiatan fisik manusia.
- b. Motivasi ditandai dengan munculnya, rasa “*feeling*” dan afeksi seseorang,. dalam hal ini motivasi relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, afeksi dan emosi yang dapat menentukan perubahan tingkah laku manusia.
- c. Motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respons dari suatu aksi, yakni tujuan. Motivasi memang muncul dari dalam diri manusia, tetapi kemunculannya karena terangsang/ terdorong oleh adanya unsur lain, dalam hal ini adalah tujuan. Tujuan ini akan menyangkut kebutuhan yang akan dicapai oleh orang tersebut.

Dengan ketiga elemen diatas, maka dapat dikatakan bahwa motivasi sebagai sesuatu yang kompleks. Motivasi akan menyebabkan terjadinya suatu perubahan energy yang ada pada diri manusia, sehingga akan bergayut dengan persoalan gejala kejiwaan, perasaan dan juga emosi, untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu. Semua didorong karena adanya tujuan, kebutuhan dan keinginan.

### 2.1.3 Teori Motivasi

Menurut Uno (2011) Secara umum, teori motivasi dibagi dalam dua kategori, yaitu teori kandungan (*content*), yang memusatkan perhatian pada kebutuhan dan sasaran tujuan, dan teori proses, yang banyak berkaitan dengan bagaimana orang berperilaku dan mengapa mereka berperilaku dengan cara tertentu. Hal paling penting dari kedua teori tersebut adalah:

a. Teori F.W. Taylor dan Manajemen Ilmiah

Menurut F.W. Taylor Pendekatan manajemen ilmiah memusatkan perhatian membuat pekerjaan seefektif mungkin dengan merampingkan metode kerja, pembagian tenaga kerja, dan penilaian pekerjaan.

b. Hierarki Kebutuhan Maslow

Hierarki itu didasarkan pada anggapan bahwa pada waktu orang telah memuaskan satu tingkat kebutuhan tertentu, mereka ingin bergeser pada satu tingkat yang lebih tinggi.

Maslow mengemukakan lima tingkat kebutuhan yaitu

1) Kebutuhan fisiologis

Kebutuhan yang harus dipenuhi untuk dapat tetap hidup, termasuk makanan, perumahan, pakaian, udara untuk bernapas, dan sebagainya.

2) Kebutuhan akan rasa aman

Ketika kebutuhan fisiologis seseorang telah dipenuhi, perhatian dapat diarahkan kepada kebutuhan akan keselamatan. Keselamatan itu termasuk merasa aman dari setiap ancaman jenis fisik atau kehilangan, serta merasa terjamin.

- 1) Kebutuhan akan cinta kasih atau kebutuhan sosial

Ketika seseorang telah memuaskan kebutuhan fisiologis dan rasa aman, kepentingan berikutnya adalah hubungan antar manusia. Cinta kasih dan kasih sayang yang diperlukan dalam tingkatan ini, mungkin disadari melalui hubungan-hubungan antar pribadi yang mendalam, tetapi juga yang mencerminkan dalam kebutuhan untuk menjadi bagian berbagai kelompok sosial.

- 2) Kebutuhan akan penghargaan

Percaya diri dan harga diri maupun kebutuhan akan pengakuan orang lain.

- 3) Kebutuhan aktualisasi diri

Kebutuhan tersebut ditempatkan paling atas pada Hierarki Maslow dan berkaitan dengan keinginan pemenuhan diri. Ketika kebutuhan lain sudah dipenuhi, seorang ingin mencapai secara pemenuhan potensinya. Tahap terakhir itu mungkin tercapai hanya oleh beberapa orang.

- c. Teori keberadaan, keterkaitan, dan pertumbuhan (*Existence, Relatedness, and Growth ERG*).

Aldefe merumuskan kembali hierarki Maslow dalam tiga kelompok, yang dinyatakan sebagai keberadaan, keterkaitan, dan pertumbuhan (*Existence, Relatedness, and Growth ERG*), yaitu

- 1) Kebutuhan akan keberadaan adalah semua kebutuhan yang berkaitan dengan keberadaan manusia yang dipertahankan dan berhubungan dengan kebutuhan fisiologis dan rasa aman pada hierarki Maslow.
- 2) Kebutuhan keterkaitan berkaitan dengan hubungan kemitraan.



- 3) Kebutuhan pertumbuhan adalah kebutuhan yang berhubungan dengan perkembangan potensi perorangan dengan kebutuhan penghargaan dan aktualisasi diri yang dikemukakan Maslow.

Menurut teori ERG, semua kebutuhan itu timbul pada waktu yang sam. Jika satu tingkat kebutuhan tertentu tidak dapat dipuaskan, seseorang kelihatannya kembali ke tingkat lain.

d. Teori Motivasi Kesehatan Herzberg

Herzberg mengembangkan teori motivasi dua faktor. Teori ini mendalilkan adanya beberapa faktor yang kalau tidak ada, menyebabkan ketidakpuasan dan yang terpisah dari faktor motivasi lain yang membangkitkan upaya dan kinerja sangat istimewa. Hal-hal yang tidak memuaskan ia gambarkan sebagai faktor kesehatan dan hal-hal yang memuaskan, ia gambarkan sebagai motivator. Faktor kesehatan tidak mendorong minat individu akan tetapi jika faktor itu dianggap tidak dapat memuaskan dalam berbagai hal, motivator sebaliknya adalah faktor yang mendorong semangat guna mencapai tujuan individu.

Berdasarkan teori motivasi yang telah dikemukakan dapat disimpulkan, motivasi merupakan suatu dorongan yang timbul oleh adanya rangsangan dari dalam maupun dari luar sehingga seseorang berkeinginan untuk mengadakan perubahan tingkah laku/ aktivitas tertentu lebih baik dari keadaan sebelumnya. Menurut Uno, (2011) motivasi dapat disimpulkan sebagai dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang untuk mengadakan perubahan tingkah laku, yang mempunyai beberapa indikator yaitu, 1) Adanya hasrat dan keinginan untuk melakukan kegiatan, 2) Adanya dorongan dan kebutuhan untuk melakukan kegiatan, 3) Adanya harapan dan cita-cita, 4) Penghargaan

dan penghormatan atas diri, 5) Adanya lingkungan yang baik, 6) Adanya kegiatan yang menarik.

Teori motivasi banyak yang didasarkan dari asas kebutuhan (*need*). Kebutuhan yang menyebabkan seseorang berusaha untuk dapat memenuhinya. Motivasi adalah proses psikologis yang dapat menjelaskan perilaku seseorang. Perilaku hakikatnya merupakan orientasi pada satu tujuan. Perilaku seseorang dirancang untuk mencapai satu tujuan, dan untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan proses interaksi dari beberapa unsur. Dengan demikian, motivasi merupakan kekuatan yang mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan. Kekuatan ini pada dasarnya dirangsang oleh adanya berbagai macam kebutuhan, seperti (1) keinginan yang hendaknya terpenuhi, (2) tingkah laku, (3) tujuan (4) umpan balik (Uno, 2011).

#### **2.1.4 Tujuan Motivasi**

Secara umum tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauan untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil dan mencapai tujuan (Taufik, 2007). Setiap tindakan motivasi seseorang mempunyai tujuan yang akan dicapai. Makin jelas tujuan yang diharapkan atau akan dicapai, maka semakin jelas pula bagaimana tindakan memotivasi itu dilakukan. Tindakan memotivasi akan lebih dapat berhasil apabila tujuannya jelas dan didasari oleh yang dimotivasi. Oleh karena itu, setiap orang yang akan memberikan motivasi pada seseorang harus mengenal dan memahami benar-benar latar belakang kehidupan, kebutuhan, serta kepribadian orang yang akan dimotivasi (Taufik, 2007).

### 2.1.5 Klasifikasi Motivasi

Motivasi mempunyai dua klasifikasi penting yaitu Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik.

#### a. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik tidak memerlukan rangsangan dari luar karena memang telah ada dalam diri individu, yaitu sesuai atau sejalan dengan kebutuhannya (Uno, 2011). Motivasi intrinsik terkait dengan pemaknaan dan peran kognisi, yaitu motivasi yang muncul dari dalam seperti minat atau keingintahuan (*curiosity*), sehingga seseorang tidak lagi termotivasi oleh bentuk insentif atau hukuman. Konsep motivasi intrinsik mengidentifikasikan tingkah laku seseorang yang merasa senang terhadap kegiatan yang dikerjakan, maka akan termotivasi untuk melakukan kegiatan.

#### b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik timbul karena adanya rangsangan dari luar yang merupakan pengaruh dari orang lain atau lingkungan individu yang disebabkan oleh keinginan untuk mendapatkan penghargaan (Uno, 2011). Perilaku yang dilakukan dengan motivasi ekstrinsik tidak dapat dikendalikan oleh individu tersebut yang meliputi lingkungan, pendidikan, agama, sosial ekonomi, kebudayaan, orang tua, dan saudara.

### 2.1.6 Fungsi Motivasi

Menurut Notoatmodjo (2007), motivasi mempunyai 3 (tiga) fungsi yaitu : Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.



- a. Menentukan arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuan yang sudah direncanakan sebelumnya.
- b. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut. Pilihan perbuatan yang sudah ditentukan atau dikerjakan akan memberikan kepercayaan diri yang tinggi karena sudah melakukan proses penyeleksian.

Motivasi mempunyai fungsi lain yaitu motivasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Seseorang melakukan usaha karena adanya motivasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik. Dengan adanya usaha yang tekun dan terutama didasari adanya motivasi, maka seseorang yang belajar akan melahirkan prestasi yang baik. Intensitas motivasi ibu *primigravida* akan sangat menentukan tingkat perubahan perilaku, yang berdampak pada proses belajar tentang perubahan peran baru menjadi seorang ibu yang akan bertanggung jawab atas kehamilannya.

### **2.1.7 Pengukuran Motivasi**

Motivasi tidak dapat diobservasi secara langsung namun harus diukur. Pada umumnya, yang banyak diukur adalah motivasi sosial dan motivasi biologis. Ada beberapa cara untuk mengukur motivasi yaitu dengan 1) tes proyektif, 2) kuesioner, dan 3) perilaku (Notoatmodjo, 2010).

**a. Tes Proyektif**

Apa yang kita katakan merupakan cerminan dari apa yang ada dalam diri kita. Dengan demikian untuk memahami apa yang dipikirkan orang, maka kita beri stimulus yang harus diinterpretasikan. Salah satu teknik proyektif yang banyak dikenal adalah *Thematic Apperception Test* (TAT). Dalam test tersebut klien diberikan gambar dan klien diminta untuk membuat cerita dari gambar tersebut. Dalam teori Mc Leland dikatakan, bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan yaitu kebutuhan untuk berprestasi (n-ach), kebutuhan untuk power (n-power), kebutuhan untuk berafiliasi (n-aff). Dari isi cerita tersebut kita dapat menelaah motivasi yang mendasari diri klien berdasarkan konsep kebutuhan diatas (Notoatmodjo, 2010).

**b. Kuesioner**

Salah satu cara untuk mengukur motivasi melalui kuesioner adalah dengan meminta klien untuk mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang dapat memancing motivasi klien. Sebagai contoh adalah EPPS (*Edward's Personal Preference Schedule*). Kuesioner tersebut terdiri dari 210 nomer dimana pada masing-masing nomor terdiri dari dua pertanyaan. Klien diminta memilih salah satu dari dua pertanyaan tersebut yang lebih mencerminkan dirinya. Dari pengisian kuesioner tersebut kita dapat melihat dari ke-15 jenis kebutuhan yang dalam tes tersebut, kebutuhan mana yang paling dominan dari dalam diri kita. Contohnya antara lain, kebutuhan untuk berprestasi, kebutuhan akan keteraturan, kebutuhan untuk berafiliasi dengan orang lain, kebutuhan untuk membina hubungan dengan lawan jenis, bahkan kebutuhan untuk bertindak agresif (Notoatmodjo, 2010).

### c. **Observasi Perilaku**

Cara lain untuk mengukur motivasi adalah dengan membuat situasi sehingga klien dapat memunculkan perilaku yang mencerminkan motivasinya. Misalnya, untuk mengukur keinginan untuk berprestasi, klien diminta untuk memproduksi origami dengan batas waktu tertentu. Perilaku yang diobservasi adalah, apakah klien menggunakan umpan balik yang diberikan, mengambil keputusan yang berisiko dan mementingkan kualitas dari pada kuantitas kerja (Notoatmodjo, 2010).

## **2.2 Perilaku**

### **2.2.1 Definisi Perilaku**

Menurut Notoatmodjo (2007) perilaku adalah totalitas dari penghayatan dan aktivitas yang mempengaruhi proses perhatian, pengamatan, pikiran, daya ingat dan fantasi seseorang. Meskipun perilaku adalah totalitas repons, namun semua respon bergantung pada karakteristik individual. Faktor yang membedakan respon terhadap stimulus yang berbeda disebut sebagai determinan perilaku. Dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah totalitas dari penghayatan dan reaksi yang dapat langsung terlihat (*overt behavior*) atau yang tak tampak (*covert behavior*). Timbulnya perilaku akibat dari interelasi stimulus internal dan eksternal yang diproses melalui kognitif, afektif, dan motorik.

### **2.2.2 Aspek Perilaku**

Aspek yang mempengaruhi perilaku individu menurut (Pieter dan Lubis, 2010).

#### **a. Pengamatan**

Pengamatan adalah pengenalan objek dengan cara melihat, mendengar, meraba, membau, dan mengecap. Kegiatan ini biasanya disebut sebagai modalitas pengamatan.

1) Penglihatan

Penglihatan adalah proses pengenalan pada objek luar melalui penglihatan (mata).

2) Pendengaran

Pendengaran adalah proses penerimaan suara yang mana sebenarnya kita dengar adalah makna suara sebagai suatu makna arti.

3) Penciuman

Alat indra penciuman mempunyai kedudukan yang utama dalam pembentukan tingkah laku, karena penciuman mempunyai jalur langsung ke otak dan berhubungan dengan reseptor bagian atas hidung dalam *olfactory epithelium*. Wanita memiliki ambang mutlak *pheromone seks* sehingga mempengaruhi perilaku. Pheromone seks adalah zat kimia yang berada di sekresi wanita sehingga ambang mutlak lebih rendah dan rentan terhadap unsur bau-bauan. Ambang mutlak wanita akan berubah sesuai daur menstruasi. Masa menstruasi dinggap kepekaan paling tinggi hingga ovulasi (Vierling dan Rock) dalam Pieter dan Lubis (2010).

4) Pengecap

Sifat utama dari pengecap adalah rasa manis, asam, asin dan pahit. Pada orang lanjut usia kepekaan pengecapannya akan semakin berkurang, karena tunas pengecapan pada ujung lidah berkurang dan terbatas pada rasa manis, asam dan asin.

5) Rangsang indera kulit

Rangsangan indera kulit berhubungan dengan indra rasa sakit (*pain*), perabaan, rasa panas, dan dingin. Semuanya akan dirasakan melalui jenis titik kepekaan.

## **b. Perhatian**

Notoatmodjo (2007) mengatakan bahwa, perhatian adalah kondisi pemusatan energi psikis yang tertuju kepada suatu objek dan merupakan kesadaran seseorang dalam aktivitas. Secara umum, perhatian dapat dikelompokkan:

### 1) Berdasarkan intensitas

Banyak atau tidaknya kesadaran individu melakukan kegiatan dengan intensitas ataupun tanpa intensitas. Apabila semakin banyak kesadaran terhadap kegiatan, maka semakin intensif perhatian.

### 2) Berdasar objeknya

Perhatian yang timbul akibat luas tidaknya objek yang berkaitan dengan perhatiannya. Perhatian berdasar objek dibedakan menjadi perhatian terpecah dan perhatian terpusat. Perhatian terpecah (distributif) adalah perhatian yang tertuju pada berbagai objek sasaran. Perhatian terpusat (konsentrasi) adalah perhatian yang tertuju kepada satu objek dan terbatas satu fokus perhatian.

### 3) Berdasarkan timbulnya

Terdiri dari perhatian spontan dan perhatian disengaja. Perhatian spontan adalah perhatian yang timbul tanpa diinginkan individu. Perhatian disengaja adalah perhatian yang timbul akibat adanya usaha untuk memberikan perhatian.

### 4) Berdasarkan daya tariknya

Berdasarkan segi objeknya menjadi perhatian adalah objek yang menarik, baru, asing, dan menonjol.



**c. Tanggapan**

Tanggapan adalah gambaran dari hasil sesuatu penglihatan, sedangkan pendengaran dan penciuman merupakan aspek yang tinggal dalam ingatan. Tanggapan ibu hamil terhadap suatu pentingnya pemeriksaan rutin kandungan selama masa kehamilan. Hasil dari tanggapan ibu adalah dapat memberikan kebahagiaan selama dia hamil. Tanggapan yang positif mendorong orang mengulangi perilakunya.

**d. Fantasi**

Fantasi adalah kemampuan untuk membentuk tanggapan yang telah ada. Namun, tidak selamanya tanggapan baru selalu sama dengan tanggapan sebelumnya. Seorang ibu menemukan metode perawatan bayi, adanya fantasi dia menunjukkan kreatifitas dalam merawat bayi.

**e. Ingatan (*Memory*)**

Untuk berkomunikasi manusia selalu mengingat pikiran yang akan diungkapkan guna memunculkan setiap pikiran baru. Dengan ingatan orang mampu merefleksikan dirinya.

**f. Berpikir**

Berpikir adalah idealistis menggunakan simbol dalam memecahkan masalah berupa deretan ide dan bentuk berbicara. Melalui berpikir orang selalu meletakkan hubungan antara pengertian dan logika berpikir.

### **2.2.3 Konsep dan Teori Perubahan Perilaku**

**a. Teori Stimulus Organisme**

Teori SOR berdasarkan asumsi bahwa perilaku manusia sangat tergantung pada kualitas rangsangan dan stimulus. Perubahan perilaku berhubungan dengan:

- 1) Stimulus yang diberikan, artinya bila stimulus yang diberikan dapat diterima, maka stimulus itu efektif dalam mempengaruhi perubahan perilaku seseorang. Sebaliknya, stimulus tidak akan efektif bila tidak dapat mengubah pola perilaku seseorang.
- 2) Perhatian, artinya jika perhatian pada stimulus lebih banyak, maka tujuan stimulus telah tercapai kepada orang tersebut.
- 3) Kesedihan berubah, artinya stimulus yang menyenangkan akan dilupakan atau dialihkan kepada objek lainnya.
- 4) Adanya dukungan fasilitas serta dorongan lingkungan, seperti pola kehidupan masyarakat yang positif akan membentuk pola perilaku yang positif.

**b. Teori Ketidakseimbangan (*Dissonance Theory*)**

Teori *dissonance* dikembangkan oleh Festinger dan sering disebut *cognitive dissonance theory*. Konsep teorinya menguraikan konsep imbalance (ketidakseimbangan). *Cognitive dissonance* adalah ketidakseimbangan psikologis ketegangan dalam diri. Individu berusaha untuk mencapai keseimbangan kembali, namun ketika keseimbangan telah tercapai, maka kondisi baru akan memicu ketegangan baru lagi (*consonance theory*). *Dissonance* (ketidakseimbangan) merupakan akibat pertentangan antara unsur kognitif, berisikan pengetahuan, pendapat, atau keyakinan seseorang.

**c. Teori Fungsi**

Teori fungsi berasumsi bahwa perubahan perilaku sangat berhubungan dengan kebutuhan. Ini berarti bahwa stimulus yang mengakibatkan perubahan perilaku adalah stimulus yang mampu dimengerti menurut konteks kebutuhannya. Kazt (dalam

Notoatmodjo, 2007) menyatakan bahwa, pada dasarnya perilaku dipengaruhi kebutuhan dalam diri seseorang.

#### **2.2.4 Perubahan Perilaku**

Penyebab perubahan perilaku mempunyai empat faktor menurut Pieter dan Lubis (2010) yaitu:

##### **a. Emosi**

Perubahan perilaku manusia juga dapat timbul akibat dari kondisi emosi seseorang. Chaplin (2007) mengatakan bahwa, konsep emosi sangat bervariasi. Para ahli psikologi merumuskan definisi emosi. Emosi adalah reaksi kompleks yang berhubungan dengan kegiatan atau perubahan secara mendalam dan hasil pengalaman dari rangsangan eksternal dan keadaan fisiologis.

Dengan emosi, individu terangsang terhadap objek atau perubahan yang disadari sehingga memungkinkan dia merubah sifat atau perilaku. Emosi dianggap lebih intens dibandingkan dengan perasaan, karena emosi lebih sederhana dan menyangkut totalitas perasaan organisme. Bentuk emosi yang berkaitan dengan perubahan perilaku antara lain; marah, rasa sedih, gembira, bahagia, cemas takut, dan benci.

##### **b. Persepsi**

Persepsi adalah pengalaman yang dihasilkan melalui indra penglihatan, pendengaran, dan penciuman. Setiap orang memiliki persepsi yang berbeda meskipun objek persepsi sama. melalui persepsi, seorang mampu untuk mengetahui atau mengenal objek melalui penginderaan. Persepsi seseorang sangat dipengaruhi oleh minat, kepentingan, kebiasaan yang dipelajari, bentuk, latar belakang, kontur kejelasan atau kontur letak.

### c. Motivasi

Motivasi diartikan sebagai dorongan dalam diri untuk bertindak guna mencapai suatu tujuan tertentu. Motivasi sangat berhubungan dengan kebutuhan dalam diri seseorang, seperti yang dikatakan oleh Maslow dengan hierarki kebutuhannya. Hasil motivasi akan diwujudkan seseorang dalam bentuk perilakunya, apakah itu bersifat terbuka atau tertutup. Karena adanya motivasi seseorang terdorong untuk memenuhi kebutuhannya mulai dari kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosial.

### d. Belajar

Atkinson mengatakan bahwa belajar adalah salah satu dasar memahami perilaku manusia, karena belajar berhubungan erat dengan kematangan dan perkembangan fisik, emosi, motivasi, perilaku social, dan kepribadian. Melalui belajar, seseorang mampu merubah perilaku dari perilaku sebelumnya atau mempertahankan perilakunya. Guna menampilkan kemampuannya manusia selalu belajar sesuai dengan standar kebutuhannya yang akan dicapai.

## 2.3 Primigravida

Primi yang berarti pertama, Gravida adalah seorang ibu hamil (Sarwono, 2006). Tanda-tanda ibu *primigravida* menurut (Manuaba, 2008) meliputi sering mual dan muntah, *linia gresia* pada dinding *abdomen*, *mamae* sedikit tegak, *vulva* tertutup, *perineum* utuh, tidak terdapat luka dan vagina sempit.

Menurut susanti (2008), “Kehamilan merupakan krisis maturasi yang dapat menimbulkan stress. Jika krisis tersebut dapat ditanggulangi, wwanita menjadi siap memasuki fase baru, yaitu mengemban tanggung jawab dan merawat kehamilannya”.

Secara bertahap, ibu merubah dari memerhatikan dirinya sendiri dan mempunyai kebebasan, menjadi berkomitmen untuk bertanggung jawab.

Perkembangan ini membutuhkan tugas perkembangan yang pasti dan tuntas, yaitu menerima kehamilan, mengidentifikasi peran sebagai ibu, membangun kembali hubungan dengan ibunya, dengan suaminya, dan dengan bayi yang dikandungnya serta menyiapkan kelahiran bayinya (Susanti, 2008). Dukungan suami secara emosional sangat berperan dalam keberhasilan tugas perkembangan ibu.

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam tiga triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (Wiknjosastro, dkk, 2006).

## 2.4 Proses Kehamilan

Proses kehamilan merupakan mata rantai yang berkisinambungan terdiri atas:

a. **Ovulasi**, merupakan proses pelepasan *ovum* yang di pengaruhi oleh system hormonal yang kompleks. *Ovum* yang di bebaskan biasanya masuk kedalam tuba. Bila *ovum* gagal bertemu sperma *ovum* akan mati dan hancur.

b. **Spermatozoa**

- 1) Proses pembentukan *spermatozoa* merupakan proses yang kompleks.
- 2) *Spermatozoa* berasal dari sel yang *primitive tubulus*.



- 3) Pertumbuhan *spermatozoa* di pengaruhi oleh mata rantai hormonal yang kompleks. Dimulai dari panca indra, *hipothalamus*, *hipofisis*, dan sel *interstisial leydig*, sehingga terbentuk *spermatogonium* yang mengalami proses *mitosis*.
- 4) Tiga *milliliter* sperma yang dikeluarkan pada hubungan seks akan mengandung 40-60 juta *spermatozoa* setiap *mililiternya*.
- 5) *Spermatozoa* yang masuk ke dalam genitilia wanita dapat hidup selama 3 hari. Bila ovulasi terjadi pada masa tersebut, maka akan terjadi masa konsepsi.

**c. Konsepsi**

Konsepsi merupakan pertemuan inti ovum dengan inti *spermatozoa*, sehingga terbentuk *zigot*.

**d. Nidasi**

Dalam berapa jam pembuahan terjadi, mulailah pembelahan *zigot*. *Zigot* ini telah mampu membelah diri, segera setelah pembelahan terjadi, maka pembelahan selanjutnya berjalan lancar. Bersamaan dengan pembelahan, hasil konsepsi menuju uterus, proses ini disebut *stadia morula*. Didalam *morula* terdapat ruang yang berisi cairan yang disebut *blastula*. *Blastula* siap mengadakan nidasi di desidua. Tertanamnya *blastula* di *edrometrium* mungkin terjadi pendarahan yang disebut tanda Hartman (Hidayati, 2009).

### **2.4.1 Perubahan Fisiologis Kehamilan**

Perubahan fisiologis dibagi menjadi perubahan yang dapat dilihat dan perubahan yang tidak dapat dilihat (Wiknjosastro, 2002). Perubahan yang dapat dilihat meliputi :

a. Perubahan pada kulit

Terjadi *hiperpigmentasi*, yaitu kelebihan pigmen di tempat tertentu. Pada wajah, pipi dan hidung mengalami *hiperpigmentasi* sehingga menyerupai 8 topeng (topeng kehamilan atau *cloasma gravidarum*). Pada areola mammae dan puting susu, daerah yang bewarna hitam di sekitar puting susu akan menghitam. sekitar areola yang biasanya tidak bewarna akan bewarna hitam. Hal ini disebut *areola mammae* sekunder. Puting susu menghitam dan membesar sehingga lebih menonjol.

b. Perubahan kelenjar

Kelenjar gondok membesar sehingga leher ibu membentuk seperti leher ibu berbentuk seperti leher pria. Perubahan ini tidak selalu terjadi pada wanita hamil.

c. Perubahan payudara

Perubahan ini pasti terjadi pada wanita hamil karena dengan semakin dekatnya persalinan, payudara menyiapkan diri untuk memproduksi makanan pokok untuk bayi setelah lahir. Perubahan yang terlihat pada payudara, antara lain;

- 1) Payudara membesar, tegang dan sakit.
- 2) *Vena* dibawah kulit payudara membesar dan terlihat jelas.
- 3) *Hiperpigmentasi* pada areola mammae dan puting susu serta muncul *areola mammae sekunder*.
- 4) Kelenjar *Montgomery* yang terlentang di dalam *areola mammae* membesar dan kelihatan dari luar. Kelenjar *Montgomery* mengeluarkan lebih banyak cairan agar puting susu lebih gelap dan lemas sehingga tidak menjadi tempat berkembang biak bakteri.

- 5) Payudara ibu mengeluarkan cairan apabila dipijat. Mulai kehamilan 16 minggu, cairan yang dikeluarkan jernih. Pada kehamilan 16 minggu sampai 32 minggu, warna cairan agak putih seperti air susu yang sangat encer. Dari kehamilan 32 minggu sampai anak lahir, cairan yang keluar lebih kental, berwarna kuning, dan banyak mengandung lemak. Cairan ini disebut *kolostrum* (Mitayani, 2009).

d. Perubahan perut

Semakin mendekati masa persalinan, perut semakin besar. Biasanya, sehingga kehamilan empat bulan, pembesaran perut belum kelihatan. Setelah kehamilan lima bulan, perut mulai kelihatan membesar. Saat hamil tua, perut menjadi tegang dan pusat menonjol ke luar. Timbul *stria gravidarum* dan *hiperpigmentasi* pada *linea alba* serta *linea nigra*.

e. Perubahan alat kelamin luar

Alat kelamin luar ini tampak hitam kebiruan karena adanya kongesti pada peredaran darah. Kongesti terjadi karena pembuluh darah membesar, darah yang menuju uterus sangat banyak, sesuai dengan kebutuhan uterus untuk membesarkan dan member makan janin. Gambaran *mukosavagina* yang mengalami kongesti berwarna hitam kebiruan tersebut disebut tanda *chadwisk*.

f. Perubahan pada tungkai

Timbul *varises* pada sebelah atau kedua belah tungkai. Pada hamil tua, sering terjadi edema pada salah satu tungkai. *Edema* terjadi karena tekanan uterus yang membesar pada *vena femoralis* sebelah kanan atau kiri.

g. Perubahan pada sikap tubuh, sikap tubuh ibu menjadi lordosis karena perut yang membesar.

h. Perubahan yang tidak dapat dilihat (Bobak, 2005):

1) Perubahan pada alat pencernaan.

Alat pencernaan lebih kendur, *peristaltic* kurang baik, terjadi *hipersekreksi* kelenjar dalam alat pencernaan sehingga menimbulkan rasa mual, muntah, hipersalivasi, dan lain-lain. *Peristaltik* yang kurang baik dapat menimbulkan kontipasi atau obstipasi.

i. Perubahan pada peredaran dan pembuluh darah

1) Perubahan pada darah.

Volume darah semakin meningkat karena jumlah serum lebih besar dari pada pertumbuhan sel darah (*hemodilusi*). Masa puncak terjadi pada umur kehamilan 32 minggu. Serum darah (volume darah) bertambah 25-30%, sedangkan sel darah bertambah 20%. curah jantung akan bertambah 30%. Bertambahnya hemodilusi darah mulai tampak pada umur kehamilan 16 minggu.

2) Perubahan pada jantung. Selama hamil, jantung memompa untuk dua orang, yaitu ibu dan janin. Bertambahnya cairan darah, tetapi kepekatan darah berkurang dan pembuluh darah membesar. Oleh karena itu, kerja jantung bertambah berat.

3) Perubahan tekanan darah. Biasanya, tekanan darah tidak tinggi meskipun volume darah bertambah, bahkan sedikit turun. Turunnya tekanan darah ini disebabkan oleh kepekatan darah berkurang.

j. Perubahan pada paru-paru.

Paru juga bekerja lebih berat karena mengisap zat asam untuk kebutuhan ibu dan janin. Pada kehamilan tua, posisi paru terdesak ke atas akibat *uterus* membesar.

k. Perubahan pada perkemihan.

Ginjal bekerja lebih berat karena harus menyaring ampas dua orang, yaitu ibu dan janin.

1) *Ureter* tertekan oleh uterus apabila uterus keluar dari rongga panggul.

*Ureter* juga semakin berkelok-kelok dan kendur sehingga menyebabkan perjalanan urine ke kandung kemih melambat. Kuman dapat berkembang di kelokan itu dan menimbulkan penyakit.

2) Pada bulan kedua kehamilan, ibu lebih sering berkemih karena *ureter* lebih antileflesi dan membesar.

l. Perubahan pada tulang.

Keadaan pada kehamilan juga mengalami perubahan, bentuk tulang belakang menyesuaikan diri dengan kesinambungan badan karena uterus membesar. Oleh karena itu, pada kehamilan lebih dari enam bulan, sikap tubuh ibu tampak menjadi lordosis.

m. Perubahan pada jaringan pembentukan organ.

Jaringan menjadi lebih longgar dan mengikat garam.

n. Perubahan pada alat kelamin dalam.

Perubahan pada alat kelamin dalam sudah pasti terjadi karena alat kelamin dalam merupakan alat reproduksi (Saminem, 2010).



### 2.4.2 Perubahan Psikologis Kehamilan

Terdapat perubahan psikologis dalam masa kehamilan menurut Sarwono (2005).

a. Trimester 1

Setelah konsepsi kadar *hormon progesterone* dan *estrogen* dalam tubuh meningkat dan ini menyebabkan timbulnya mual muntah pada pagi hari, lemah, lelah, dan membesarnya payudara. Ibu merasa tidak sehat dan sering 12 saling membenci kehamilannya, banyak ibu merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan dan kesedihan.

b. Trimester 2

Trimester kedua biasanya adalah saat ibu merasa sehat, tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormon yang lebih tinggi dan rasa tidak nyaman karena hamil sudah berkurang, ibu sudah menerima kehamilannya dan mulai dapat menggunakan energy dan pikirannya secara lebih konstruktif. Pada trimester ini ibu dapat merasakan gerakan bayinya dan mulai merasakan kehadiran bayinya sebagai seseorang di luar dari dirinya sendiri.

c. Trimester 3

Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali pada trimester ke tiga dan banyak ibu yang merasa dirinya aneh dan jelek. Disamping itu ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil, pada trimester tiga ini sejumlah ketakutan muncul, wanita mungkin merasa cemas dengan kehidupan bayi dan kehidupan sendiri, seperti : apakah nantinya bayinya akan lahir abnormal, terkait kelahiran dan persalinan

(nyeri saat persalinan) inilah ibu memerlukan keterangan dan dukungan dari suami, keluarga dan bidan (Varney, 2007).

#### **2.4.3 Dampak Perubahan Psikologis Masa Hamil**

Dampak perubahan yang terjadi akibat dari korelasi hormon menurut Pieter & Lubis (2010):

Kehamilan juga diartikan periode krisis, saat terjadinya gangguan dan perubahan identitas peran. Wanita hamil merespon terhadap masa kritis dengan cara yang berbeda-beda menurut sifat dan situasi kehidupan. Definisi krisis merupakan ketidakseimbangan psikologis yang disebabkan situasi atau tahap perkembangan.

Awal perubahan psikologis wanita hamil yaitu periode syok, menyangkal, bingung, dan sikap menolak. Persepsi wanita bermacam-macam ketika mengetahui dia hamil, seperti kehamilan suatu penyakit, kejelekan atau sebaliknya memandang kehamilan sebagai masa kreativitas dan pengabdian kepada keluarga.

Faktor penyebab terjadinya perubahan psikologis wanita hamil adalah korelasi faktor hormonal dan kepribadian yang diakibatkan dari peningkatan hormon progesterone yang mempengaruhi kondisi psikisnya. Namun, tidak sepenuhnya pengaruh hormon progesteron menjadi dasar perubahan psikis, melainkan juga kerentanan daya psikis seseorang yang biasa diartikan dengan kepribadian.

Wanita hamil yang menerima atau sangat mengharapkan kehamilan akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan. Berbeda dengan wanita yang bersikap menolak kehamilan. Mereka menilai kehamilan sebagai hal yang memberatkan ataupun mengganggu estetika tubuhnya seperti gelisah karena perut

menjadi buncit, pinggul besar, payudara membesar, capek, dan letih. Kondisi tersebut akan mempengaruhi kehidupan psikis ibu dan menjadi tidak stabil.

## **2.5 Kesiapan Kehamilan**

### **2.5.1 Konsep Kesiapan**

Menurut Dalyono (2005) kesiapan adalah kemampuan yang cukup baik fisik maupun mental. Kesiapan fisik yang berarti tenaga yang cukup dan kesehatan yang baik, sementara kesiapan mental berarti memiliki minat dan motivasi yang cukup untuk melakukan suatu kegiatan.

### **2.5.2 Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan**

Menurut Notoadmojo (2007) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesiapan, yaitu:

- a. Tingkat Pendidikan, dapat mempengaruhi cara berfikir dan cara pandang ibu tentang kehamilan, misalnya tentang proses dan perubahan yang akan dialami ibu selama hamil.
- b. Paritas, akan mempengaruhi ibu dalam mempersiapkan kehamilan, ibu yang sudah mempunyai pengalaman akan lebih paham tentang proses kehamilan. Ibu yang akan menghadapi kehamilan pertama akan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang berdampak pada proses kehamilan.
- c. Status Pekerjaan, Status ibu sebagai wanita karir akan mempengaruhi kemampuan ibu dalam beraktivitas, karena perubahan fisik akan sangat berpengaruh pada aktivitas ibu.

- d. Sosial Budaya, Sosial budaya mempunyai pengaruh besar terhadap proses kehamilan karena dalam budaya adalah lingkungan yang akan merubah pola pikir ibu dan penafsiran kehamilan.
- e. Dukungan keluarga, dan kurangnya ibu melakukan pemeriksaan kehamilan juga akan mempengaruhi motivasi ibu dalam mempersiapkan kehamilan.

### 2.5.3 Persiapan Menghadapi Kehamilan

Menurut Pieter & Lubis (2010), Secara umum pemahaman terhadap kehamilan, bagi ibu muda atau calon ibu sangatlah minim. Minimnya pengetahuan tentang kehamilan membuat mereka tidak mengetahui perubahan fisik dan psikologis selama proses kehamilan. Ditambah minimnya informasi yang diterima dari bidan atau dokter maka persiapan menghadapi kehamilan sangat penting karena masih tinggi angka kematian ibu dalam fase melahirkan yang diakibatkan tidak adanya persiapan dan kesiapan ibu dalam kehamilan.

Untuk lebih meningkatkan persiapan menghadapi kehamilan yang perlu diperhatikan adalah:

#### a. Kondisi Fisik

Langkah awal untuk mendapatkan keturunan yang baik ialah menjalani konseling kesehatan sebelum hamil. Untuk itu, sebaiknya dilakukan pemeriksaan prenatal (*prenatal screening*), bila perlu pemeriksaan umum (*general check up*), dan genetik (*conseling genetic*). Selain itu juga perlu perhatian khusus terhadap penyakit sebelum hamil.

#### b. Gaya Hidup

Ibu dengan gaya hidup merokok, minum minuman keras, narkoba cenderung menurunkan produksi sel telur, perkembangan embrio, implantasi meningkatkan resiko

keguguran dan kelahiran prematur. Gaya hidup buakan hanya penggunaan Napza, yang paling terpenting adalah pola kehidupan seksual dengan satu pasangan. Pasangan yang memiliki relasi seks bebas memungkinkan terjadi *gonore, sifilis, HIV-AIDS*, dan depresi.

c. Perencanaan Waktu Kehamilan

Perencanaan waktu yang tepat untuk hamil adalah sebagai wujud kehadiran bayi yang benar-benar dipersiapkan dengan matang. Kapan saat tepat untuk hamil adalah tergantung dari kebutuhan dan kondisi pasangan.

d. Menentukan Usia Ideal Hamil

Usia wanita saat ini semakin meningkat dan usia hamil adalah 18-30 tahun, karena pada usia ini kemampuan reproduksi indung telur untuk memproduksi sel telur dan fungsi alat reproduksi yang baik. Semakin bertambahnya usia, kemampuan reproduksi sel telur akan menurun.

## 2.5.4 Perilaku Dalam Persiapan Kehamilan

Perilaku dalam persiapan kehamilan menurut Kementran Kesehatan RI dan JICA (*Japan International Coopertaion Agency*), 2013.

### 1. Ibu periksa kehamilan secara rutin

- a) Periksa diri ke petugas kesehatan.
- b) Mengukur tinggi badan dan lingkar lengan atas saat pertama kali periksa.
- c) Menimbang berat badan tiap kali periksa.
- d) Mengukur tekanan darah dan besarnya kandungan tiap kali periksa. Kandungan akan membesar sesuai usia kehamilan.



- e) Minta imunisasi 'TT' (Tetanus Toksoid) kepada petugas. Imunisasi ini mencegah tetanus pada bayi.
- f) Minum pil tambah darah setiap hari selama 90 hari.
- g) Ikuti kelas ibu hamil.

## **2. Perawatan diri sehari-hari**

- a) Mandi 2 kali sehari dengan sabun.
- b) Gosok gigi setelah makan dan sebelum tidur.
- c) Setelah kandungan berusia 4 bulan, sering mengelus perut dan ajak bicara bayi dalam kandungan.
- d) Boleh melakukan hubungan suami istri
- e) Tanya kepada petugas cara yang aman.
- f) Istirahat cukup dan kurangi kerja berat.

## **3. Anjuran makan untuk ibu hamil**

- a) Menanyakan kepada petugas kesehatan tentang gizi makanan.
- b) Makan dengan pola gizi seimbang, lebih banyak daripada sebelum hamil.
- c) Tidak ada pantangan makanan selama hamil.
- d) Jika mual muntah, pilih makanan yang tidak berlemak dan segar.
- e) Tidak minum jamu, minuman keras, atau merokok. Karena membahayakan kandungan.
- f) Jika minum obat tanya kepada petugas tentang cara pemakaian obat.
- g) Periksa ke petugas kesehatan didampingi suami atau keluarga.

## **4. Persiapan Melahirkan (Bersalin)**

- a) Tanyakan kepada bidan atau dokter tanggal perkiraan persalinan.

- b) Siapkan tabungan untuk biaya persalinan.
- c) Suami, keluarga, dan masyarakat menyiapkan kendaraan jika sewaktu-waktu diperlukan.
- d) Rencanakan melahirkan ditolong bidan atau dokter di fasilitas pelayanan kesehatan.
- e) Rencanakan ikut Keluarga Berencana (KB). Tanyakan caranya kepada petugas kesehatan.
- f) Siapkan orang yang bersedia menjadi donor darah jika sewaktu-waktu diperlukan.

## **2.6 Konsep Hubungan Motivasi dengan Perilaku Kesiapan Kehamilan Ibu *Primigravida***

Proses pembentukan atau perubahan perilaku dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor dari dalam dan luar individu. Disamping system susunan syaraf yang mengontrol reaksi individu terhadap segala rangsangan, aspek-aspek di dalam individu yang juga sangat berpengaruh dalam pembentukan dan perubahan perilaku ialah persepsi, motivasi dan emosi (Notoatmodjo, 2010). Motivasi adalah dorongan bertinak untuk memuaskan suatu kebutuhan. Dorongan ini diwujudkan dalam bentuk tindakan/perilaku. Motivasi yang rendah biasanya menghasilkan tindakan yang juga kurang kuat. Selain itu, perilaku dipengaruhi pula emosi atau perasaan individu. Emosi ini berkaitan dengan kepribadian individu (Alhamda, 2015).

Semakin rendah motivasi ibu dalam kesiapan menghadapi kehamilan maka mempengaruhi minat yang akan berpengaruh terhadap perilakunya dan berdampak pada kesehatan ibu maupun janin yang dikandungnya.